

SOGGIORNI SETTIMANALI “NATURAL YOGA” IN MONTAGNA

INDICAZIONI VARIE PER UN SERENO ARRIVO E SOGGIORNO

L'arrivo è previsto nel pomeriggio a Oulx (TO), il percorso yoga inizierà verso le ore 18.30 con un primo incontro di presentazione e breve pratica.

Si può arrivare in **treno**, da **Torino**, linea Bardonecchia, Lyon.

La fermata di **Oulx** è quella subito dopo **Salbertrand**.

La stazione è a pochi minuti a piedi dal **B&B Per Te**.

Uscendo dalla stazione si prosegue diritto, un viale albertato, si attraversa un ponte sul fiume Dora e si attraversa una strada statale, si continua nella parte vecchia del paese e si arriva fino a dove una casa con un negozio di articoli di merceria impedisce di continuare ad andare diritto.

Si gira quindi a destra e si prosegue per altri pochi metri fino ad una piazzetta, **Piazza Dorato Guido** appunto dove c'è la Banca Intesa San Paolo e al **numero 5** il **B&B Per Te**.

Oppure si può arrivare in **auto** con l'**autostrada del Frejus**, uscita **Oulx** (la prima uscita x Oulx).

Si prosegue fino ad entrare nel paese. Si incontra un benzinaio sulla sinistra e si prosegue circa 300mt, sulla sinistra un negozio di antiquario, sulla destra una panetteria ed un bar, il B&B si trova nella stessa casa dove c'è l'antiquario ma rivolto verso la piazzetta e non verso la strada principale.

Al fine di permettervi una **vacanza** a vostra misura, vi chiediamo gentilmente di indicarci eventuali allergie, problemi alimentari, difficoltà fisiche di qualunque genere.

Questo infatti ci permetterà di effettuare **pratiche yoga** che siano consone e adatte (Per esempio per chi avesse male alle ginocchia eviteremo posizioni in ginocchio!).

COSA METTERE IN VALIGIA

1 zainetto per mettere la giacca e eventuali ricambi e una bottiglia di acqua, quando si va in passeggiata.

1 paio di scarpe comode per camminare in montagna, scarponcini sarebbero l'ideale, o scarpe da trekking leggero, se non le avete anche scarpe da ginnastica ma non con la suola liscia come quelle da tennis.

Se possibile un paio di bastoncini da camminata che sono molto utili per alleggerire la schiena.

Abiti comodi perchè si tratta di una vacanza sportiva, sicuramente un paio di pantaloni lunghi ed uno corto, magliette e felpa, una giaccavento leggera in caso di vento.

Naturalmente un vestitino carino per la sera potrebbe fare piacere e quindi non fatevelo mancare!!!

Se avete il vostro tappetino yoga portatelo.

Il tappetino è una cosa molto personale, ma se questo dovesse occupare troppo spazio nel vostro bagaglio e crearvi problemi sappiate che qui ne abbiamo.

VI RICORDIAMO CHE...

Le camere sono in condivisione, soggiorniamo in una casa molto bella che ha 3 bagni in comune.

Ci sono due camere matrimoniali che utilizziamo per le coppie e due triple molto spaziose, una stanzetta piccola con letto a castello.

La formula è di mezza pensione, che significa pernottamento, colazione e cena.

Il pranzo è libero.

Si deciderà talvolta se tutti sono d'accordo, di cenare fuori e quindi si sostituirà il pranzo con la cena.

Solitamente il pranzo si fa in rifugi che raggiungiamo durante le passeggiate dove il costo non supera mai i 20,00 € oppure si fanno pranzi al sacco.

PROGRAMMA SETTIMANALE

Un programma dettagliato non è la cosa migliore perchè preferiamo restare in ascolto. Variano le condizioni climatiche e prima di scegliere una passeggiata o una attività, restiamo in ascolto delle esigenze di ciascuno.

I fattori da considerare nel proporre una attività sono tanti e quindi, con anni di esperienza, abbiamo deciso che è preferibile decidere al momento.

C'è il programma settimanale di massima che è quello di farvi stare bene, godere della montagna e dei suoi benefici, del sole e della sua azione rigenerante, di praticare yoga al mattino ed alla sera nella natura, di cucinare cibo salutare, raccolto il più possibile a km 0, di fare delle escursioni in luoghi magnifici dal punto di vista storico, architettonico, culturale, paesaggistico e spirituale, di parlare di **yoga** e di crescita personale.

Il tutto vissuto con gioia e sorprese per fare del soggiorno non solo una **vacanza** ma anche una tappa significativa in un percorso di crescita personale.

Il **vostro benessere** in questa **vacanza** è il nostro scopo quindi mettiamo a vostra disposizione anche la possibilità di ricevere i **massaggi Ayurveda** da **Patrizia** o **Laura** o **Marta**.

Un viaggio che parte dal corpo per riequilibrare tutto l'essere .

Il costo del massaggio è a parte.

€ 50,00 per 1 solo massaggio,

€ 90,00 per 2 massaggi,

€ 130,00 per 3 massaggi.

INFO & CONTATTI

Laura Eynard

Tel : + 39 0122831766 / mob: + 39 3356394103

Website : www.vacanzeperte.eu

Mail: info@vacanzeperte.eu